Il decalogo contro il freddo

che deve essere spedito ad ogni soldato

I diversi espedienti che si possono mettere in pratica contro il freddo vennero riuniti dalla Sucai *nel decalogo che qui riproduciamo affinchè possa essere ritagliato e unito alla calza che ogni donna d'Italia consegnerà al Comitato Centrale per l'invio al fronte. Il decalogo deve essere fatto conoscere con ogni mezzo allegandolo anche alla corrispondenza inviata ai militari, perchè il pericolo delle congelazioni non è evidente e quando ci si accorge spesso non si può o è difficile rimediare. sempre lunga ne è la cura.*

Il pericolo si evita conoscendone i mezzi di difesa, di prevenzione e mettendoli in pratica.

Norme generali

Non bere alcool, ma caffè o thè. Buona nutrizione. Moto. Ripararsi dal vento e dall'umidità. Eliminare qualsiasi compressione provocata da indumenti stretti, badare alle cinte, legacci. Ogni persona ha delle parti del corpo che tendono a raffreddarsi più di certe altre in causa delle differenze circolatorie individuali, provvedere a proteggere maggiormente queste parti. Sonno, in questo stato si disperde maggiormente il calore del nostro corpo, quindi prima di addormentarsi provvedere a coprirsi bene.

Quanto si mette contro la terra serve contro l'umidità o per rendere più morbido il giaciglio, non per aumentare il calore.

Norme per l'equipaggiamento

Scarpe: procurarsene di larghe in modo da poter calzare un paio di calze in più se si sente freddo e di poter muovere liberamente le dita. Levarle per dormire e cambiare le calze anche se non sono bagnate. Avvolgere i piedi con qualche giornale e colle fasce da neve. In prima linea dove non si può stare scalzi, prima di mettersi a dormire cambiare le calze. Tenere sempre ingrassate le scarpe.

Calze: calzarne sempre due paia, lo strato d'aria che resta fra le due calze tiene caldo funzionando come l'aria che resta tra i vetri doppi delle finestre. Avendo un sol paia di calze, si può supplirvi fasciando il piede con bende di carta o con un fazzoletto di carta. Dovendo star fermi non tenere calzate calze bagnate, piuttosto fasciare i pedi con carta solamente se non si hanno calze di ricambio.

Cioce o fasce da neve: utilissime calzarne due paia sulla gamba, il paio sottostante può essere di carta.

Guanti coll'indice: calzarlo solamente quando si deve sparare, normalmente tenerlo riunito alle altre dita. Rifiutare quelli con praticati i tagli. Le calze possono essere utilizzate come guanti.

Indumenti di ricambio: disponendosi a dormire adoperarli per coprirsi quanto più si può.

Giubba: appena sia permesso non tenerla indossata dormendo ma usarla a guisa di coperta onde ottenere un maggior rendimento di calore.

Buchi nei guanti, calze, vestiti: riparare subito ogni piccolo buco, fare attenzione all'avvicinarsi del cattivo tempo, chiudere bene il vestito e far sì che la neve non possa entrarvi.

Per prevenire la congelazione

Coglie la congelazione più facilmente le dita delle mani e dei piedi. Quando si sentono raffreddarsi o diventare insensibili, e in generale quando il freddo è intenso, sforzarsi di muoverle, strofinarle finchè riacquistano la sensibilità, non usare però la neve che scalfisce la pelle, favorendo lo sviluppo delle ulcerazioni. Utile è tenere unti di vaselina i piedi.

Avendo freddo e sentendosi addormentare sforzarsi ad ogni costo di non dormire.

Primi soccorsi

In caso di congelazione è necessario evitare di portare il colpito in ambienti caldi sopra i 12 gradi, di esporre le parti colpite al riscaldamento diretto, ma sottoporle a massaggi leggerissimi e continuati, eseguiti colle mani asciutte od unte di vaselina, diretti dalla periferia verso il centro del corpo (centripeti) finchè si ridesta il colorito e la facoltà del movimento. Se però la parte offesa resta pallida e perde la sensibilità, pur procedendo alle pratiche su accennate, converrà cercare quanto più presto l'ausilio di un medico il quale provvederà coi bagni disinfettanti alle parti colpite.

TIP. S. E. I. - MILANO